

TSOK THE MULTISPORT RACE 020817

- VAR:** Start och mål vid skidstugan i Strömslund, Trollhättan.
- NÄR:** Lördagen 17 Augusti 2002 kl 10:00. (Gemensam start)
Från kl.09:00 nummerlappsutdelning kl 09:30 allmän information.
- LAGEN:** 2 personer per lag i klasserna herr,dam,mix. Varje lag måste minst ha en person som support. Denna person ska serva lagen vid de olika växlings punkterna. Deltagarna i detta arrangemang sker på eget ansvar och egen risk.
- ANMÄLAN:** Anmälan sker genom att betala in anmälningsavgiften på 300:-/lag på p.g. 4361454-4 Märk talongen med lagets namn, lagmedlemmarns namn och födelseår samt tele.nr och E-mail. Summan skall vara TSOK-skidsektion Trollhättan tillhanda **senast Fredag 2 augusti**. *Kanoter kan ni få låna det gäller ett fåtal, som vi kan ta fram kontakta oss på telefonnr. finns längre ner.*
- GRENNAR:** Orientering. Lättare skogs orientering på stigar grusväg.
Kanadensare. Endast enkel paddel är tillåtet,flytväst skall användas tag gärna med egen.
Mtb. Skog och väg (grus och asfalt)
Löpning/Vandring stigar,mossar.
- BANBESK:** Etapp 1. Orientering 6km start skidstugan.

Etapp 2. Kanotorientering 10km.

Etapp 3. MTB 30km cykelorientering.

Etapp 4. Löp/Vandring 14km markerad bana.

Etapp 5. MTB 35km cykelorientering.

Etapp 6 Terränglöpning 7,8km snittslad bana.

Ca: 10mil uppdelat på 6 etapper.
- ÖVRIGT:** *Alla deltagare i patrullerna ska ha max ett avstånd mellan sig på 30 sek.
Ni kommer att cykla bitvis på allmän väg då gäller vanliga trafikregler.
Hjälm skall användas vid cykeletapperna ingen hjälm ingen start.
Vätska medförs själva av varje patrull. (Det kommer att finnas vätska vid etapp 5)
Måltid kommer att serveras efter målgång ingår i startavgiften.
Möjlighet av logi finns vid skidstugan på hårt underlag för 50:-/pers. Betalas vid ankomst.
Startlistan kommer att läggas in på tsok:s hemsida efter som anmälningarna kommer in.
Mer information kommer att finnas på hemsidan.*
- För mer information Lennart Tång Tel: 0520-19645 (hem)
0520-477342(arb) E-mail Lennart.Tang@volvo.com
Ulf Nyström Tel: 0520-97335 (hem)E-mail 052097335@telia.com
0520-84597 (arb) E-mail Ulf.Nystrom@saab.com

Eller TSOK:s hemsida www.tsok.se

Länkar. WWW.Multisport.nu